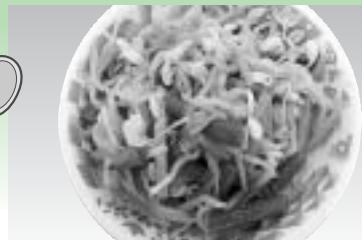
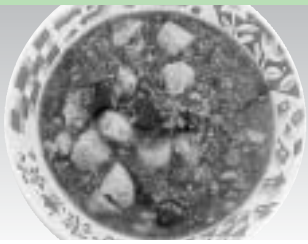


人気メニュー 学校給食



分量：小学校3・4年1人分

麻婆豆腐

169kcal

51kcal

モヤシの練りごまあえ

【材料】 豆腐 80g、豚ミンチ 25g、ニンニク 0.5g、ショウガ 0.5g、ネギ 20g、サラダ油少々、甜面醤 5g、豆板醤 0.15g、砂糖 2g、清酒 1g、中華スープの素 1g、濃い口しょうゆ 4g、でんぷん 5g、水 50g、グリーンピース 5g、ごま油少々

【作り方】 ①豆腐は水切りしておく。②ニンニク・ショウガ・ネギは、みじん切りにしておく。③中華鍋またはフライパンで油を熱し、②のニンニク・ショウガ・ネギを焦がさないようにいためる。④③に豆板醤を加えていため、さらに豚ミンチを入れていためる。⑤④に水と中華スープの素を加え煮立たせる。そこへ、甜面醤・砂糖・清酒・濃い口しょうゆを加えて味付けする。⑥⑤に水溶きでんぷんを加えてとろみを付ける。そこへ、グリーンピースを加える。⑦仕上げに、香り付けで、ごま油を振り入れる。

【材料】 サヤインゲン 10g、大豆モヤシ 15g、モヤシ 15g、ニンジン 10g、芝麻醤 2g、穀物酢 4g、豆板醤少々、濃い口しょうゆ 2.5g、砂糖 1.5g、塩コショウ少々、ごま油 0.8g、ネギ 0.5g、ショウガ 0.1g、ニンニク 0.1g

【作り方】 ①ニンニク・ショウガは、すりおろしておく。ネギは、みじん切りにする。②練りごまあえのたれを作る。鍋に①のニンニク・ショウガ・ネギを加え、芝麻醤・穀物酢・豆板醤・濃い口しょうゆ・砂糖・塩コショウ・ごま油を加えて一煮立ちさせて冷ましておく。③サヤインゲン・大豆モヤシ・モヤシ・ニンジンは適宜切って、ゆでて冷ましておく。④食べる直前に③の野菜を②のたれであえる。

学校からのコメント

・麻婆豆腐がおいしかったです。 ・ご飯によく合うおかずでした。 ・モヤシの練りごまあえがおいしかったです。

毎月の献立など学校給食に関する情報は、市ホームページ(アドレス <http://www.city.toki.lg.jp>)でご覧になれます。

みんなが

楽しく食育!

朝からしっかり食べましょう!



今回は、お薦め朝食メニューを紹介します。6月の「食生活改善講習会」で作ったメニューです。

アスパラのマヨカルボナーラ

朝から野菜を
しっかり!

【材料】 4人分

アスパラガス……6本
ベーコン………3枚
マヨネーズ………大さじ3
黒コショウ………少々
卵………2個
粉チーズ………大さじ2



【作り方】

- ①アスパラは斜め切り、ベーコンは細切りにする。
- ②卵を溶き、マヨネーズ大さじ2、粉チーズを加えてよく混ぜる。
- ③残りのマヨネーズ大さじ1をフライパンに落とし、①をいためる。蓋をしてアスパラにしっかり火を通し、コショウを振る。
- ④③に②をかけ、大きくひと混ぜし、火を止める。
- ⑤お皿に盛り付け、最後にもう一度コショウをかける。

ちりめん梅ふりかけ

あったか
ご飯に乗せて!

【材料】

ちりめんじゃこ……50g
水………1/4カップ
A { しょうゆ………大さじ1/2
みりん………大さじ1/2
削りがつお………3g
いりごま………大さじ1
梅干し………2個



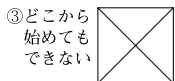
【作り方】

- ①梅干しは種を取り、細かく切る。ちりめんじゃこは熱湯に通し、水気を切る。
- ②鍋にAを入れて煮立たせ、ちりめんじゃこを加えて汁気がなくなるまで時々混ぜながら煮る。
- ③削りがつお・ごま・梅干しを加えて混ぜ、火を止める。

次回は・・・
食育の活動を紹介します。

教科書を使って脳トレの答え

Q1. ①と②と④ (答えの例)



Q2. ①360° ②540° ③1080°

Q3.

	(ア)	(イ)	(ウ)	(エ)	(オ)
	4つの角が 全て直角	向かい合っ ている2組 の辺が平行	4つの辺の 長さが全て 等しい	2本の対角 線の長さが 等しい	2本の対角線 が垂直に交わ っている
長方形	○	○	○	○	○
正方形	○	○	○	○	○
台形					
平行四辺形		○			
ひし形		○	○		○

Q4. 8 cm

